

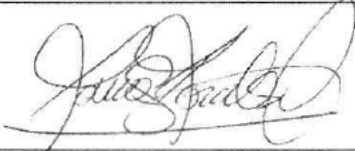
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	AGOSTO
-----	--------

Nombre	MORALES AGUILERA MARIA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.2	YOGA BASICO	MAR 15:30-16:30	JUE 15:30-16:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.3	YOGA BASICO	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	6
T.4	YOGA BASICO	LUN 20:10-21:10	MIE 20:10-21:10	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	5
T.5	YOGA BASICO	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se les enseña técnicas de relajación, que incluyen la respiración profunda, visualización guiada, las cuales generan una relajación muscular progresiva, disminuir el estrés, ansiedad y promueve un estado de calma y bienestar.
T.2	Se les enseña nuevas posturas y con estas se realizan nuevas secuencias; logrando así una mayor coordinación, elongación y así mejorar la memoria y concentración. Cabe señalar que este grupo tiene muy buena resistencia.
T.3	Se trabaja con posturas energéticas tales como torsiones de pecho las cuales ayudan a mantener y mejorar la flexibilidad de la columna vertebral, liberando tensión acumulada entre las vértebras proporcionando una corrección postural, junto con esto se hacen mudras (gestos con las manos) tales como Pran mudra con lo cual se potencia la vitalidad, reduce la fatiga, mejora la concentración y fortalece el sistema inmunitario.
T.4	Debido a las bajas temperaturas con las alumnas se trabaja con secuencias más dinámicas tales como el Saludo al Sol (Suryanamaskar) y el Saludo de la Luna (Chandra namaskar) con distintas variantes para lograr que personas que tienen poca flexibilidad o de cualquier edad lo hagan de forma segura y facilitar la transición de niveles principiantes a avanzados sin riesgos de lesiones.
T.5	Junto con trabajar respiraciones se les enseña posturas de mayor esfuerzo como Adho Mukha Savasana o perro mirando hacia abajo y además Manasana o el pensador las cuales estiran columna e isquiotibiales, fortalece hombros, piernas, alivia dolores de espalda y además ayuda al equilibrio, esto les ayuda mucho a los alumnos; ya que la mayoría sufre de dolor lumbar.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	--

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

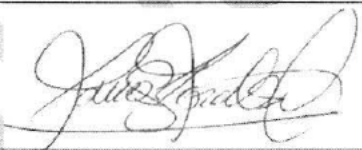
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	AGOSTO
-----	--------

Nombre	MORALES AGUILERA MARIA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Se han realizado posturas de movilidad, equilibrio y fortalecimiento muscular, además se ha trabajado con ejercicios para los ojos para mejorar la vista periférica junto con mudras (gestos que se hacen con los dedos de las manos que estimulan órganos) como el Apan Mudra.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	--

El jefe (S) del Departamento de Gestión de Talleres, de la Municipalidad de Las Condes, que firma al pie del presente informe, certifica y acredita fehacientemente que el/la Sr/a. MORALES AGUILERA MARIA, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes AGOSTO de 2026, a la prestación de servicios a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2026.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la prestación de servicios objeto de su contratación, el que fue revisado en forma exhaustiva por el suscrito, siendo toda la responsabilidad -con carácter de excluyente-, de este supervisor, ya sea que esta se origine en la ejecución de la prestación de servicios conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de AGOSTO de 2026; de todos los antecedentes que se acompañan por el servidor a honorarios; así como en la correcta verificación de que el contenido de dicho informe es de completa autoría de la/el Sra./Sr. MORALES AGUILERA MARIA.

Nombre Jefe (S) de Departamento	Lorena Rivera Silva
Firma y timbre Jefe (S) de Departamento	 


VºBº DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO


Las Condes, AGOSTO de 2026
mes año